

Ingrediënten voor 3 personen

1 kleine courgette 2 eieren 1 blik
tomatenblokjes 1 of anderhalf
blikje tonijn in olie 100 gram
Spaanse Magaeno kaas (harde
schapenkaas) 2 el in plakjes
gesneden zwarte olijven 1/2 tl
gerookte paprika poeder pikant(
pimento) 2x 1/2 tl oregano peper
en zout uit de molen 2 stengelui
in fijne ringetjes

Tijd: 30-60 min.

Keuken: Spaans

Soort_gerecht: Ovenschotel

Eigen_keuken: Nee

Vegetarisch: Nee

Spaanse Lasagne

Dit gerecht is simpel te maken en bevat bovendien weinig
koolhydraten. Handig als je een beetje wilt afspekken

Hulpmiddelen

Ovenschaal, aluminium folie

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200 graden (hete lucht) Was de courgette
en schil deze als je dat lekkerder vindt. Snijd flinterdunne plakjes op de
mandoline of met de kaasschaaf Laat de tonijn uitlekken in een zeef
Klop de eieren los Rasp de kaas (gebruik eventueel andere kaas) Vet
een ovenschaal in met een beetje van de tonijnolie. Bedek de bodem
van de schaal dakpansgewijs met courgetteplakjes. Maal hierover wat
peper en zout. Verdeel nu de helft van de tomatenblokjes, de helft van
de olijven , 1/2 tl oregano en een klein beetje pimento over de
courgette. Hier bovenop verkruimel je de helft van de tonijn en een
losgeklopt ei. Herhaal deze stapelwijze nogmaals courgette - tomaat -
tonijn - ei Schep de rest van de pimento en oregano door de kaas en
verdeel dit over de laatste laag. Dek de schaal af met aluminium folie
Zet het geheel 25 minuten in de oven. Verwijder nu de folie en zet de
schaal nog 10 minuten terug.

Serveertips

Strooi voor het serveren de uienringetjes op de gesmolten kaaslaag.
Eet smakelijk

